相談窓口一覧　～１人で悩むより、まず相談を～

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、
安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。
その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成（令和3年10月13日現在）

【２４時間ダイヤル】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
精神科救急受診	岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791	24時間受付
育児、非行、虐待など18歳未満の子ども	虐待通告専用ダイヤル	189	
いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	
暮らしの中で困っていること	よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用）	0120-279-226	
障がいに関する相談	岩手県障がい者110番相談室（虐待相談）	019-639-6533 090-2277-3456（土日・祝・夜間）	

【相談内容・分野別】　※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
心	心の悩みについて	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00、日 12:00～18:00
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
		岩手自殺防止センター	019-621-9090	土 20:00～24:00
		岩手大学人文社会科学部 こころの相談センター	019-621-6848（面談予約） ※電話相談はおこなっていません	月～金 10:30～12:30
		ソーシャルサポートセンターもりおか	019-652-8221	月～金 11:00～18:00、土(隔週)9:00～12:00
		SNS相談 こちらをクリック　↓ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html	厚生労働省ホームページ 厚生労働省＞自殺対策>SNS相談	厚生労働省の事業として5つの団体で相談窓口を開設 (LINE，Twitter，Facebook，チャット)
	性別や性指向について(LGBT)	岩手県男女共同参画センター	019-601-6891	火・金 16:00～20:00(祝日除く)
心と身体の健康・病気	心と身体の健康について	県央保健所	019-629-6574	月～金 9:00～16:30 （盛岡市保健所：9:00～16:00）
		中部保健所	0198-22-2331	
		奥州保健所	0197-22-2831	
		一関保健所	0191-26-1415	
		大船渡保健所	0192-27-9922	
		釜石保健所	0193-25-2710	
		宮古保健所	0193-64-2218	
		久慈保健所	0194-66-9680	
		二戸保健所	0195-23-9206	
		盛岡市保健所	019-603-8309	
	心の健康、うつ病やアルコール問題について	こころの相談電話	019-622-6955	月～金 9:00～18:00
			0570-064-556 （こころの健康相談統一ダイヤル）	月～金 9:00～18:00,18:30～22:30(受付22:00まで)
	医療について	県民医療相談センター	019-629-9620	月～金 9:00～12:00、13:00～16:00
	薬について	くすりの情報センター	019-653-4591	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00
	難病について	岩手県難病相談支援センター	019-614-0711 メール iwanan@io.ocn.ne.jp	月～火・木～土 10:00～16:00
	小児慢性特定疾病について	岩手県小児慢性特定疾病児童等自立支援センター	019-637-7878 メール iwanan.shoman@dune.ocn.ne.jp	月～金 10:00～16:00
	認知症について	いわて認知症電話相談	0120-300-340	月～金 9:00～17:00
		岩手県基幹型認知症疾患医療センター	019-652-7411	月～金 10:00～16:00(祝日を除く)
震災	震災による不安や悩みについて	災害時ストレス健康相談	019-629-9617	月～金 9:00～16:30
	震災で被災された方の生活のさまざまな相談について	いわて被災者支援センター	0193-30-1034 080-9634-6650 019-601-7640(盛岡サブセンター)	月～金　9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)
	震災、豪雨災害の被災によって生じた法的問題について	法テラス災害ダイヤル	0120-078-309	月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00
労働	職場のメンタルヘルス不調者への対応について(担当者からの相談のみ対応) 治療と仕事の両立支援について	岩手産業保健総合支援センター	電話 019-621-5366 FAX　019-621-5367 メール　iwate@iwates.johas.go.jp	月～金 8:30～17:15 FAX・メール(24時間)
	働くうえでのさまざまな悩みについて	働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00
		岩手労働局総合労働相談コーナー	0120-980-783 019-604-3002	月～金 9:00～17:00
	職場のトラブルや労働問題について	労働相談なんでもダイヤル(岩手県労働委員会)	0120-610-797	月～金　8:30～17:15
	仕事について	ジョブカフェいわて	019-621-1171	月・水・木・土 10:00～18:00 火・金　10:00～19:00
	自立と就労について	もりおか若者サポートステーション	019-625-8460	月～金(第2・4金を除く) 10:00～16:00

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
法律	法律問題について	岩手弁護士会法律相談センター	019-623-5005	月～金　9:00～17:00(祝日除く)
		岩手県男女共同参画センター(法律相談)	019-606-1762	毎月第3木 10:00～15:00(予約制)
	多重債務、成年後見、相続について	岩手県司法書士会総合相談センター	019-623-3355(面談予約) 0120-823-815(電話相談)	面談時間:水 10:00～12:00 電話相談:火・木 10:00～16:00
	法制度、相談機関などの情報について	法テラス岩手	0570-078382	月～金 9:00～17:00
経済	商品・サービスの契約に関するトラブル、多重債務について	岩手県立県民生活センター(消費生活相談)	019-624-2209	月～金 9:00～17:30 土・日 10:00～16:00
	多重債務などのお金の悩みについて	お金の悩みホットライン	0120-979-874	月～金 9:00～18:00 (発信地域は岩手県内限定)
	貸金業務について	日本貸金業協会岩手県支部	①019-651-2767 ②0570-051-051 (相談・紛争解決センター)	①電話相談:月～金 9:30～12:00、13:00～17:30 面談時間:第3木　11:00～15:00(要予約) ②月～金　9:00～17:00(電話相談のみ)
	銀行について	銀行とりひき相談所	019-622-1842	月～金 9:00～17:00(土日祝日、12/31～1/3を除く)
	経営について	岩手県商工会議所連合会	019-624-5880	月～金 9:00～17:00
		岩手県商工会連合会	019-622-4165	
		岩手県中小企業団体中央会	019-624-1363	
		岩手県中小企業再生支援協議会	019-604-8750	
子ども・青少年	育児、非行、虐待など18歳未満の子どもについて	子ども・家庭テレフォン	019-652-4152	毎日 9:00～21:40(年末年始を除く)
		岩手県福祉総合相談センター(児童相談)	019-629-9604 019-629-9614	月～金 8:30～17:15
		岩手県一関児童相談所	0191-21-0560	月～金 8:30～17:15 (児童虐待は24時間受付)
		岩手県宮古児童相談所	0193-62-4059	
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など子どもの人権について	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
	18歳までの子どもからの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00(12/29～1/3除く)
	学校生活について	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金 9:00～17:00
	子育てについて	すこやかダイヤル	0198-27-2134	月～金 10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
		すこやかメール相談	kosodatem@pref.iwate.jp	24時間受付
	発達について	コスモスダイヤル	0198-27-2473	月～金 9:00～17:00
	少年の悩み、非行、犯罪被害について	ヤング・テレホン・コーナー	019-651-7867 0800-0007867 少年ｻﾎﾟｰﾄセンター	月～金 9:00～17:45
			0197-65-2400 0800-0002400 県南少年ｻﾎﾟｰﾄセンター	
	青少年について	青少年なやみ相談室	019-606-1722 ﾒｰﾙ nayami@aiina.jp	9:00～16:00(月・木のみ 9:00～20:00) メール 24時間受付
	ひきこもりについて	岩手県ひきこもり支援センター	019-629-9617	月～金 9:00～16:30
	不登校、ひきこもりについて	青少年自立支援センター「ポランの広場」	019-605-8632	火・金・土 10:00～16:00
生活	生活保護について	各市福祉事務所、各広域振興局保健福祉環境部	P.3参照	
	生活福祉資金について	各市町村社会福祉協議会	019-637-4496(岩手県社会福祉協議会)	
	日常的金銭管理や福祉サービスの利用援助などについて		019-637-8863(岩手県社会福祉協議会)	
	暮らしの中で困っていることについて	各自立相談支援機関	P.3参照	
	男性の悩みについて	岩手県男女共同参画センター(男性相談)	019-606-1762	第2・第4土　10:00～13:00(予約制)
	女性の就労について	岩手県男女共同参画センター (女性のための就労支援相談)	019-601-6891	水・木・日 9:00～16:00
	女性の悩みについて	いわて女性のスペース・ミモザ(女性相談)	090-6457-7887　ミモザ北	火・金 14:00～20:00 水・土 12:00～18:00(祝日除く)
			090-1375-4103　ミモザ南	月～金 9:00～17:00(祝日除く)
		アンの家Anne'sハウス(女性相談)	0198-41-3310	10:00～15:00(祝日・年末年始を除く) 女性弁護士:毎月第2火 13:30～15:30(予約制)
	家族・夫婦間の悩み、配偶者・恋人の暴力について	岩手県男女共同参画センター	019-606-1762	水・木・土・日 9:00～16:00 火・金 13:00～20:00(祝日の火・金 9:00～16:00)
	配偶者の暴力、離婚について	岩手県福祉総合相談センター(女性相談)	019-629-9610	月～金 9:00～16:00
	DV、セクハラ、ストーカー被害など女性の人権について	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30～17:15
	高齢者の悩みについて	シルバー110番	0120-84-8584 019-625-0110	月～金 9:00～17:00
	ひとり親家庭などの自立のための就業について	ひとり親家庭等就業・自立支援センター	019-654-9838	月～金 9:00～16:00 第2・第4月　9:00～17:00
障がい	発達障がいについて	岩手県発達障がい者支援センター	019-601-3203	月～金 9:00～17:00
	身体障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-698-2411	月～金 9:00～16:30
	知的障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-629-9613	月～金 9:00～16:30
	精神障がいについて	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	月～金 9:00～16:30
	障がいに関するさまざまな相談について	岩手県障がい者110番相談室	019-639-6533	月～水・金・第3土 10:00～15:00(第3金を除く) 木 15:00～20:00
人権	人権問題について	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8:30～17:15

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活安全・犯罪被害	生活安全に関する相談	警察安全相談室	＃9110 019-654-9110	毎日 9:00～21:00
	暴力団による不当な要求行為などの被害について	暴力団相談専用電話	019-624-8930	月～金 9:00～17:00(休日・祝日除く)
	犯罪被害について	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月～金 10:00～17:00
	性犯罪被害について	岩手県警察本部	0120-797-874 ＃8103	24時間受付
		はまなすサポートライン	019-601-3026	月～金 10:00～17:00
	法制度、相談機関などの情報について	犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714 03-6745-5601	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	自賠責保険の請求、賠償額の計算など交通事故について	岩手県立県民生活センター(交通事故相談)	019-624-2244	月～金 9:00～17:30
生活	生活保護について	盛岡広域振興局	019-629-6582 内線6580～6582 6591、6593	月～金 8:30～17:15
		県南広域振興局	0197-65-2732 内線101～103	
		沿岸広域振興局	0193-25-2713 内線215～217	
		宮古保健福祉環境センター	0193-64-2213 内線256～259	
		県北広域振興局	0194-53-4982 内線213、217、358	
		二戸保健福祉環境センター	0195-23-9217 内線226、227	
		盛岡市	019-651-4111 内線6313～6345	
		宮古市	0193-62-2111 内線1211、1212、 1216～1218	
		大船渡市	0192-27-3111 内線185、189	
		花巻市	0198-24-2111 内線 467、510、 511、519	
		北上市	0197-72-8215	
		久慈市	0194-52-2119	
		遠野市	0198-68-3192 内線13、14	
		一関市	0191-21-2111 内線8353、8372、 8373、8382、8383、8386	
		陸前高田市	0192-54-2111 内線210、211	
		釜石市	0193-22-0177	
		二戸市	0195-23-1313 内線254、263	
		八幡平市	0195-74-2111 内線1116～1119	
		奥州市	0197-24-2111 内線1260～1262、 1228～1230、1199、1206	
		滝沢市	019-656-6518	
	暮らしの中で困っていることについて	盛岡市 盛岡市くらしの相談支援室	019-626-1215	9:30～16:30(月～金)
		宮古市 くらしネットみやこ相談室	0193-65-7046	9:00～17:00(月～金)
		大船渡市 ここからセンター	0192-27-0001	8:30～17:00(月～金)
		花巻市 生活支援相談窓口	0198-22-6708	8:30～17:15(月～金)
		北上市 暮らしの自立支援センター きたかみ	0197-72-6074	9:00～17:00(月～金)
		久慈市 生活あんしん相談室	0194-61-3741	8:30～17:00(月～金)
		遠野市 遠野市自立生活相談窓口	0198-68-3194	8:30～17:15(月～金)
		一関市 いちのせき生活困窮者自立相談支援センター	0191-23-6020	8:30～17:00(月～金)
		陸前高田市 くらし応援窓口	0192-54-5151	8:30～17:15(月～金)
		釜石市 くらし・しごと相談所	0193-27-8188	
		二戸市 くらしの相談窓口	0195-43-3588	
		八幡平市 はちまんたい暮らしの支援室	0195-74-4400	
		奥州市 くらし・安心応援室	0197-47-4546	8:30～17:00(月～金)
		滝沢市 滝沢市自立相談支援窓口	019-684-1110	8:30～17:15(月～金)
		雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町 いわて県央生活支援相談室	019-637-4473	8:30～17:15(月～金)
		西和賀町 あんしんサポートセンター西和賀	0197-84-2161	8:30～17:15(月～金)
		金ケ崎町 くらし・安心応援室	0197-47-4546	8:30～17:00(月～金)
		平泉町 いちのせき生活困窮者自立相談支援センター	0191-23-6020	
		住田町 ここからセンター	0192-46-2300	
		大槌町 大槌町社会福祉協議会 くらし・しごと相談所	0193-42-4355	8:30～17:15(月～金)
		山田町、岩泉町、田野畑村 宮古圏域くらしサポートセンター	0193-65-8815	8:30～17:00(月～金)
		普代村、野田村、洋野町 生活あんしん相談室	0194-61-3741	8:30～17:00(月～金)
		軽米町、九戸村、一戸町 くらしの相談窓口	0195-43-3588	8:30～17:15(月～金)